BORGERREJSE

– HVOR EN AKTIVITETSTRACKER BRUGES I FORBINDELSE MED EN SUNDHEDSFREMMENDE INDSATS

Borgeren støttes i at genoptage daglig fysisk aktivitet ved hjælp af aktivitetstracker, registreringsskema og vejledning fra fysioterapeutstuderende på 4. semester.

LÆSEVEJLEDNING: Borgerrejsen læses fra venstre mod højre, hvor de gule felter kronologisk beskriver forløbet med teknologi som sundhedsfremmer. Tekst i de grønne og de røde felter beskriver hhv. positive og negative oplevelser/følelser/vurderinger i løbet af perioden.

Inden dette forløb, var jeg ramt af sygdom i ca. to år, hvor jeg flere gange forsøgte at komme i gang med at træne igen. Lige som jeg var ved at komme mig, blev jeg syg igen og igen med hjerteproblemer, lungebetændelse, 2 x diskus-prolaps, osv.

Jeg blev så træt af det hele, at jeg begyndte at drikke. Jeg drak hver dag, tog på i vægt, blev stadig mere trist over livet, kunne ikke tage mig sammen til noget og forsøgte selvmord.

Jeg har tidligere forsøgt selvmord og været selvskadende. Jeg har borderline, haft anoreksi og depressioner. Jeg blev førtidspensionist i 1994 og har haft mange indlæggelsesforløb.

Jeg kommer fast i Sundhedsklinikken hver 2. uge og får doseret medicin. Ellers er jeg ikke i kontakt med kommunen.

Jeg har faste samtaler med min psykiater hver måned.

Jeg kommer fast i Sundhedsklinikken hver 2. uge og får doseret medicin. Ellers er jeg ikke i kontakt med kommunen. Jeg har faste samtaler med min psykiater hver måned.

Da den studerende første gang kontakter mig, er jeg på vej til at få en depression. Jeg har smerter pga. diskusprolaps, er gået helt i stå, er begyndt at drikke dagligt, har mistet troen på livet og kan ikke se meningen med noget.

Jeg har taget på i vægt pga. mere alkohol og medicin og ingen motion. Da jeg har haft anoreksi flere gange, har vægten stor betydning for mig. Jeg var derfor meget frustreret over vægtøgning, men var ikke i stand til selv at gøre noget.

Den studerende, kommer hjem til mig den første gang, hvor jeg er påvirket af alkohol. Vi får en god lang snak og han får mig med ud at gå en lille tur.

Han forklarer mig, ligesom han gjorde i telefonen, hvorfor han kommer. Han viser mig efterfølgende registrerings-skema og hvordan jeg skal bruge mit Garmin-ur. Jeg brugte det før, men havde fuldstændig glemt hvordan det virker.

Det første møde med den studerende, er meget positivt for mig. Han tog udgangspunkt i, hvor jeg var, startede stille og roligt, var lyttende og forstående.

Den studerende får mig i gang igen efter sygdom. Det første besøg forandrede noget hos mig. Han kom lige på det rigtige tidspunkt, hvor jeg var helt ude i tovene. Tror han reddede mig fra en depression.

Selvom jeg i starten af forløbet, var begyndt at gå ture hver dag, drak jeg stadig meget om aftenen og sov dårligt om natten. Jeg blev syg af alkohol, fik en forgiftning og lod mig indlægge på Psyk. til afrusning. Jeg var nu motiveret for, at der skulle ske en forandring og at jeg havde brug for hjælp til at komme ud af misbruget.

Under afrusningen sagde psykiateren til mig, at når min trang til alkohol kommer, var det vigtigt at komme ud og gå. Gerne i et højt tempo således, at jeg presser mig selv fysisk, da det kan dæmpe den uro og angst jeg får i kroppen.

Jeg blev udskrevet med antabus.
Jeg var rigtig glad for at den studerende kom igen efter min indlæggelse, så jeg fik støtte til at fastholde gåturene.

Vi startede med at gå nogle små ture 1-2 gange om ugen. Den studerende ringede også til mig nogle af de andre dage, for at høre, om jeg havde været ude at gå og hvor langt. Han viste interesse for min træning og forholdte sig til den. Gåturene blev længere og længere.

Jeg var ude at gå ture hver dag. Jeg syntes det var fedt og motiverende, at bruge mit Garmin- ur igen, og samtidig skrive antal skridt, distance og søvn ned i skema.

Skemaet motiverede mig til at holde fast, også fordi jeg vidste at den studerende ville følge op på det. Det er vigtigt at man har en at vise det til.

Forløbet med den studerende var på 5 uger. Jeg syntes det var for kort tid, også fordi jeg var indlagt noget af tiden. Det var derfor godt at der kom en anden studerende og tog over. Det havde stor betydning at der var en fast støtte.

Nu hvor der ikke længere kommer studerende, viser jeg skema til min bostøtte og til min mor. Det er ikke det samme, men bedre end ingenting. Nu er det dem, der støtter mig.

Efter afrusning fik jeg lyst til at starte igen i det fitnesscenter, hvor jeg tidligere kom. Den studerende engagerede sig også i det og hjalp mig med øvelser for min ryg.
Jeg gik stadig længere for hver dag og skriver dagligt i skema.

Jeg går nu ofte 10 km dagligt og gerne om morgenen. Jeg står tidligt op for at gå, da jeg får ro og velvære i min krop. Gåturene giver mig appetit og jeg får god energi til at lave andre ting i løbet af dagen.

Jeg oplever en mere stabil søvn end før, da jeg nemmere kan falde i søvn om aftenen og sover bedre, fordi jeg ikke har drukket.
Jeg har tabt mig ved at gå, træning i fitnesscenter, med kostomlæg-ning og ingen alkohol. Vægten er bedre nu og det motiverer mig til at holde mig væk fra alkohol.

Jeg vil fortsætte med at bruge mit Garmin-ur og skrive i det skema jeg fik af den studerende. Det motiverer mig, med den form for struktur, også fordi jeg har nogen at vise det til.

Jeg har undervejs i forløbet, også haft overskud til at genoptage kontakten til kirken, hvor jeg tidligere er kommet. Jeg er startet i en netværksgruppe, hvor jeg har nogle gode relationer, også fra før.

Mit liv har ændret sig: Jeg er helt stoppet med alkohol, men ved også at jeg nemt kan falde i igen. Jeg får meget motion hver dag, jeg elsker mine gåture om morgenen i skoven, det er terapi for mig.

Motion har afløst alkohol, da jeg oplever det giver mig den samme effekt. Det kan erstatte min trang til alkohol, da det dæmper min uro og angst i kroppen.

Jeg oplever fysisk træthed og sover meget bedre. Jeg har heldigvis en stor viljestyrke til at holde ved, nu hvor jeg er kommet så langt.

BORGERREJSE

– HVOR EN SUNDHEDS-APP BRUGES I FORBINDELSE MED EN SUNDHEDSFREMMENDE INDSATS

Borgeren støttes i at genoptage daglig fysisk aktivitet ved hjælp af sundheds-app på mobiltelefonen, registreringsskema og vejledning fra fysioterapeutstuderende på 4. semester.

LÆSEVEJLEDNING: Borgerrejsen læses fra venstre mod højre, hvor de gule felter kronologisk beskriver forløbet med teknologi som sundhedsfremmer. Tekst i de grønne og de røde felter beskriver hhv. positive og negative oplevelser/følelser/vurderinger i løbet af perioden.

Jeg var nok lidt i tvivl om hvad det hele gik ud på og ville gerne have haft, at fysioterapeuten der ringede til mig, kom herud og forklarede mig mere om forløbet. Jeg vidste ikke helt, hvad jeg sagde ja til.

Jeg kommer ind imellem i Sundhedsklinikken, hvor sygeplejersken doserer min medicin. Jeg lider af skizofreni og har derfor brug for hjælp til min medicin. Sygeplejersken som kender mig, ved at jeg ikke kommer ret meget ud. Det har vi før snakket om.

Jeg har ikke kunnet tage mig sammen til at komme ud og gå, selvom jeg gerne vil tabe mig og godt kan li` at gå ude og tage billeder. Sygeplejersken fortæller mig lidt om "projektet" og spørger om det kunne være noget for mig? Jeg siger ok og bliver senere ringet op af en fysioterapeut, der fortæller mig lidt om det hele og at jeg snart vil blive kontaktet af en fysioterapeutstuderende.

Jeg syntes umiddelbart at det lød godt og at jeg nok kunne have gavn af, at der kom en og hjalp mig lidt i gang igen. Jeg vil egentlig gerne ud og gå, og meget gerne tage billeder, men har ikke kunnet tage mig sammen, også fordi jeg er bange for at få mere ondt i mit knæ, som jeg er kommet til skade med for 3 mdr. siden.

Den første gang den studerende (N) kommer og besøger mig, går vi kun en lille tur. han viser mig et skema, som jeg skal udfylde og vil gerne lave en test. Det kunne jeg ikke være med til, fordi jeg har ondt i knæet.

Han viser og forklarer mig også hvordan sundhedsapp'en virker på min IPhone. Jeg havde ikke set den før og kendte den derfor ikke.

Jeg syntes det var dejligt at få besøg af den hjælpsomme og søde unge mand. Han var meget tålmodig, havde god tid og var god til at forklare. Jeg forstod derfor hurtigt at bruge appen på min telefon.

I starten gik vi for lange ture og jeg fik ondt i knæet. Jeg måtte tage en taxa hjem fra Vesterbro Torv. Dagen efter kunne jeg ikke gå ud. N kunne ikke vide, hvor langt jeg kunne gå. Det vidste jeg heller ikke selv.

Vi aftaler at N kommer fast 1 gang om ugen og 2 gange når det er muligt. Vi går nogle forskellige ture, nogle længere end andre. Jeg noterer på skemaet, hvor langt jeg går hver dag. Nogle dage går jeg ikke så meget, fordi jeg har ondt i knæet.

N syntes jeg skal kontakte min læge pga. smerterne i knæet og få det undersøgt. Jeg ringer derfor til lægen og får en tid. Han henviser mig til røntgen og til en ortopædkirurg.

Efterhånden, som jeg skriver mine skridt på skemaet, finder jeg ud af hvor meget jeg akkurat kan holde til at gå, inden det begynder at gøre ondt i mit knæ. Går jeg 5-6000 skridt får jeg ondt. Hvis jeg kun går 2-3000 skridt, får jeg ikke ondt.

Det har derfor været godt for mig at skrive i skemaet, så jeg nu ved hvor meget jeg kan holde til. Før ville jeg bare lade være med at gå ud, da jeg var bange for at få mere ondt.

Jeg er glad for at N fik mig til at ringe til lægen og i næste uge skal jeg til røntgen. Jeg håber de kan finde ud af, hvad der er i vejen.

Måske er app'en kun sjov at bruge her i starten. Jeg ved ikke om jeg stadig bruger den om et år. Synes det er ærgerligt, at der ikke længere skal komme en sød, ung studerende og gå en tur med mig.

Efter at N er stoppet, bruger jeg stadig appen. Jeg husker nu altid at tage min telefon med, når jeg går ud, fordi jeg skal se hvor langt jeg går.

Det har været godt, at der kom en ung studerende, ellers ville jeg ikke være kommet i gang igen. Jeg har en veninde, der også har meget svært ved at komme ud og hun spurgte om han ikke også ville hjælpe hende i gang.

Jeg tror at mange gerne vil ud, men at de, som mig selv, ikke kommer afsted. Jeg syntes derfor det her er et godt koncept, som flere kunne have glæde af.
Jeg har fået mere energi, fordi energi avler energi.

Skemaet har hjulpet mig til at kende mine begrænsninger og jeg har lært at mærke mere efter mine knæsmerter i forhold til hvor meget jeg kan.

BORGERREJSE

– HVOR TABLET OG BLANDT ANDET APP'EN "BRAIN+" BRUGES I KOGNITIV TRÆNING

En gruppe ældre borgere træner deres kognitive funktioner ved hjælp af en tablet, app'en "Brain+" og andre udvalgte app's, med vejledning fra ergoterapeutstuderende på 5. semester.

LÆSEVEJLEDNING: Borgerrejsen læses fra venstre mod højre, hvor de gule felter kronologisk beskriver Train your brain forløbet. Tekst i de grønne og de røde felter beskriver hhv. positive og negative oplevelser/følelser/vurderinger i løbet af perioden.

Min datter havde igennem længere tid, snakket med mig om, at jeg har svært ved at huske. Hun hjalp mig med at kontakte lægen og jeg blev undersøgt. De fortalte mig, at jeg har begyndende demens.

Jeg er jo også 92 år, men har på mange måder et godt liv. Min datter hjalp mig med at kontakte lokalcenteret for at høre, om jeg kunne træne min hukommelse.

Jeg blev kontaktet af en ergoterapeut og startede i gruppen, om tirsdagen på Fuglebakken.

Jeg er glad for at komme på Fuglebakken, da jeg ikke ellers kommer ud. Det er hyggeligt at komme i en gruppe og mødes med andre, og så er de studerende rigtig søde at være sammen med.

Jeg ville nok have fået mere ud af det i starten og haft nemmere ved at lære det, hvis de studerende havde været mere hjemme hos mig. Så kunne vi sidde koncentreret, uden at blive forstyrret.

De er så gode til at forklare og vise mig hvordan jeg skal gøre.

Den første gang jeg kom i gruppen på Fuglebakken, fik jeg udleveret sådan en her (borgeren peger på tabletten). Sådan en havde jeg ikke set før, den var helt ny for mig. De andre i gruppen havde fået en og kendte den godt.

De studerende forklarede og viste mig hvordan man bruger sådan en. Det var svært at forstå i starten.

Jeg var spændt på hvad det var for noget og nysgerrig. Man skal jo lære så længe man lever.

Jeg syntes det var svært at lære, men jeg oplevede at de studerende, virkelig var der for at hjælpe os. De var tålmodige, blev siddende ved siden af mig og havde god tid til at forklare og vise.

De var gode til at lære fra sig og de tog det ikke som en selvfølge, at vi kunne det. Det var jeg meget glad for.

Det har været svært at lære at bruge en tablet.

Den kan jo meget mere end jeg forstår.

Der kommer mange reklamer ved et af spillene (gratis spil der også er afprøvet i den kognitive gruppe) og det forvirrer mig.

Det andet spil (borger peger på Brain+), syntes jeg er svært og fjollet. Det med bolden giver ikke nogen mening og det fanger mig slet ikke. Måske holdes hjernen i gang, men jeg syntes ikke jeg kan bruge det til noget. De studerende har forsøgt at forklare mig hvad meningen er med spillet, men det giver ikke mening for mig. Jeg bruger det derfor ikke så meget, som de andre to. Det med hovedstæder og 5 fejl, genopfrisker mere min hukommelse.

Vi arbejder med spillene hver tirsdag, når vi kommer i gruppen og har drukket vores kaffe. Så sidder de studerende ved siden af os og hjælper os hver især. Vi er fem i gruppen og der er to studerende.

Vi lærte tre forskellige spil at kende.

Et om hovedstæder og et spil hvor vi skal finde 5 fejl, og det sidste spil (Brain+), er mere svært at forklare og bruge.

Jeg fik udleveret en pen til skærmen og så blev den nemmere at bruge.

Det fanger mig virkelig meget at arbejde med sådan en (tablet). Jeg øver mig hver dag, ca. en halv time. Det gør jeg for at holde det ved lige, ellers glemmer jeg hvordan man gør. Jeg vil meget gerne beholde den (tabletten), da jeg syntes det holder mit hoved i gang. Måske jeg skulle ønske mig en i julegave.

Jeg oplever, at jeg hele tiden bliver bedre til at spille.

De to af spillene, dem med hovedstæder og find 5 fejl, er sjove. De er mere som opgaver, der skal løses og noget jeg synes, at jeg kan bruge til noget. Jeg får noget genopfrisket og jeg kan sidde sammen med min datter og lave dem.

STUDENTERREJSE

– HVOR TABLET OG APPS BRUGES I DET KOGNITIVE TRÆNINGSFORLØB "TRAIN YOUR BRAIN"

Ergoterapeutstuderende på 5. semester vejleder en gruppe ældre borgere træner deres kognitive funktioner ved hjælp af en tablet, app'en "Brain+" og andre udvalgte apps.

LÆSEVEJLEDNING: Studenterrejsen læses fra venstre mod højre, hvor de gule felter kronologisk beskriver Train your brain forløbet. Tekst i de grønne og de røde felter beskriver hhv. positive og negative oplevelser/følelser/vurderinger i løbet af perioden.

Ugen, hvor vi startede i praktik, mødte vi for første gang borgerne, der deltager i den kognitive gruppe på Fuglebakken.
Vi blev introduceret til prøvehandlingen i den første uge, læser beskri-velsen og forbereder os.

Jeg syntes det lød som en rigtig spændende opgave. Jeg har gene-relt en stor interesse for teknologi i relation til træning og rehabilitering. I mit sidste praktikforløb var jeg i praktik hos "Teknologi i Praksis", en god praktik, men hvor jeg sad meget på kontor.

Jeg fik ikke afprøvet teknologien sammen med borgerne, hvilket nu kunne blive en mulighed på grund af prøvehandlingen.

Vi startede med at screene borgerne i den kognitive gruppe med MOCA-testen, så vi fik en form for baseline og dermed et nuanceret billede af deres kognitive udfordringer.
Derudover udfyldte borgerne et selvvurderingsskema (MIC-SR).

Borgerne fik udleveret tablets og vi, jeg og min medstuderende, introducerede til dem. Vi fandt nogle små spil, som de kunne øve sig på og derved blive mere fortrolige med deres tablet.
Vi deltog i en video-konference med firmaet og blev introduceret til Brain+. Herefter brugte jeg en lille uge - en del timer af min fritid - på at arbejde med app'en og blive fortrolig med den, inden jeg skulle introducere borgerne til den i den følgende uge.

Der var rigtig god læring i at være med i startfasen af prøvehandlingen

Der var ved opstart tekniske udfordringer med de tablets vi fik udleveret. Jeg brugte meget tid på at få dem til at fungere. Borgene fik dem udleveret til de små spil, men da Brain+ skulle installeres på deres tablets, funge-rede det ikke.

Vi skulle derfor have fundet andre tablets, der havde den rette kapa-citet. Så vi måtte starte forfra.

Vi introducerede app'en til borgerne i den kognitive gruppe. Vi var bevidste om at give borgerne en god forklaring på, hvad Brain+ app'en kan og hvad de kunne få ud af at arbejde med den.
Det tog tid, da det var nyt for dem at anvende den form for teknologi. Introduktionen tog flere uger, men borgerne kom efterhånden godt i gang og forstod at bruge app'en.

De nye tablets fungerede godt og borgerne blev fortrolige med dem i løbet af nogle uger. Borgerne syntes det lød spændende med Brain+ app'en. Jeg oplevede at de var nysgerrige og havde en positiv indstilling. Det gav også mening for dem at træne hjemme, de som kunne selv.
App'en var lige til at bruge for nogle, men andre havde brug for mere hjælp.

Vi brugte lang tid på at introducere borgerne til appen, de havde brug for en del supervision. Vi skulle i højere grad have prioriteret at tage hjem til borgerne i forhold til hjemme-træningen.
Det ville have været bedre i forhold til fordybelse og ro.
Vi havde mange andre opgaver, så det var svært at prioritere tiden til det.

Oplevelsen med Brain+ er, at spillene er meget ensformige i designet, med bolden i tunnelen. Borgerne skal lave forskellige ting med bolden, men har svært ved at finde ud af, hvad de skal med bolden i de forskellige spil. Instruktion er tilgængelig i app'en, altså hvad man skal gøre i de forskellige spil, men den funktion er svær for borgerne at finde.
Funktionelt er det svært at styre den gennem-gående bold, der er i spillet. Det er svært for borgerne rent motorisk.

Brain+ er brugervenlig, da der ikke er så mange valgmuligheder. Borgerne skal blot trykke på start. Det er godt til vores mål-gruppe. Spillene struk-tureres efter hvad man er god eller dårlig til, så man træner det rigtige. Der er generelt god information i app'en, da den forklarer borgerne hvad de træner, i de forskellige spil. Som terapeut kan jeg også se det, eksempelvis i forhold til opmærk-somhed og koncentration, hukommelse osv.
App'en har forskellige elementer, den kan træne og kan justeres på sværhedsgrader, så den tilpasses den enkelte. Forud for hvert spil, er der mulighed for en instruktion.

Overordnet ville jeg strukturere det på samme måde, dog med øget fokus på opfølgende hjemmetræning i starten. Derudover ville jeg lave et reminder-system til borgerne, der hjælper til struktur i hverdagen i forhold til at få lavet sin daglige hjemme-træning, eksempelvis med ugeskema og faste besøg/telefonopkald fra terapeut.
Jeg har fået en øget bevidsthed om, at teknologien ikke kan stå alene i forhold til den kognitive træning, men der er helt klart potentiale i Brain+ i forhold til vores målgruppe.

Det har været spændende og lærerigt at være med i prøve-handlingen. Jeg er blevet mere bevidst om at skabe optimale rammer for borgere, når der skal tillæres nyt, at der er ro, mulighed for fordybelse, 1 til 1 relationen og brug af hjælpemidler. Her skulle jeg tænke ud af boksen i forhold til at tilpasse nødvendige hjælpemidler for at borgerne kunne anvende tabletten og app'en. F.eks. finde anvendelig skærm-holder, underlag og pen.

Vedrørende videre-udvikling af app'en:
Som terapeut kunne jeg ønske mere feedback/ tydelighed i forhold til borgeres baseline og den kognitive udvikling der sker over tid. Det kunne derfor være et ønske, at der fulgte en valideret test med til app'en, i forhold til at kende baseline ved opstart og til evaluering af forløb ved afslutning.
Til vores målgruppe kunne man ønske sig, at der automatisk poppede en instruktion op på skærmen, før spillene gik i gang. Så kunne borgerne selv vælge den til eller fra. Alternativt skulle instruktionerne være mere intuitive, så det blev nemmere for borgerne at finde dem.
På nuværende tidspunkt er de svære at finde for vores borgere.
App'en kunne med fordel udvikles, så spillene var mere hverdagsrelaterede og mere alsidige, så man kan træne den samme kognitive funktion på forskellige måder.
I hukommelsesspillet i app'en, er der en tekst som borgeren skal læse og forstå. Min erfaring er, at det er svært for borgere at det blot er visuelt. Vi lærer forskelligt med vores sanser og det kunne være en fordel at app'en "læste teksten højt", så det også blev auditivt. Jeg erfarede med min borger, at hendes opmærksomhed og hukommelse blev skærpet betydeligt og at hun præsterede bedre, da jeg læste teksten højt.
Jeg ville også gøre spillet mere bruger-venligt ved at skærm-billedet kunne drejes med skærmen og at bolden ikke var så svær at styre.

STUDENTERREJSE

– HVOR TEKNOLOGI BRUGES I FORBINDELSE MED EN SUNDHEDSFREMMENDE INDSATS

Fysioterapeutstuderende på 4. semester vejleder/støtter borgere i at genoptage daglig fysisk aktivitet med understøttelse fra aktivitetstracker eller sundhedsapp og registreringsskema.

LÆSEVEJLEDNING: Studenterrejsen læses fra venstre mod højre, hvor de gule felter kronologisk beskriver forløbet med teknologi som sundhedsfremmer. Tekst i de grønne og de røde felter beskriver hhv. positive og negative oplevelser/følelser/vurderinger i løbet af perioden.

Efter at have været i praktik i nogle uger, introduceres vi til prøvehandlingen og til hvad opgaven går ud på. Vi får til opgave at udarbejde et skema, som borgerne skal registrere sine data i de følgende uger, under prøvehandlingen. Vi får leveret forskellige oplysnin-ger på de borgere, som vi skal tage kontakt til. Borgerne er en anden kategori, end dem vi sædvanligvis arbejder med.

Efter at have hørt om prøvehandlingen tænkte jeg, at det var et godt tiltag i forhold til at arbejde sundhedsfremmende, og jeg synes det lød som en spændende opgave.
Vi fik vejledning og fik sat en ramme for prøvehandlingen i forhold til hvad vi skulle med borgerne. Det var fedt at have friheden til selv at bestemme hvordan rammen skulle udfyldes.

Borgerne var blevet kontaktet, først af sygeplejersken i Sundheds-klinikken og senere af projektmedarbejder. Det var lidt specielt at skulle tage kontakt til borgeren, men også en udfordring, da de ikke helt havde forstået, hvad projektet gik ud på. Jeg måtte derfor prøve at forklare det i telefonen, det var lidt svært.

Jeg skulle selv tage kontakt til mine borgere, ringe til dem og lave aftale om besøg.

Borgerne tog godt imod og virkede til at være motiverede for at deltage, da de havde fundet ud af hvad det hele gik ud på, at de dagligt skulle registrere antal skridt og distance på et skema, oplevelsen af deres nattesøvn, smerter og andre ting der kunne have betydning for dem i hverdagen.

Det var en udfordring at udføre 10 m gangtest. Jeg havde ikke forberedt mig godt nok på det. Jeg skulle fra starten have været mere tydelig og struktureret, så borgerne forstod hvad de skulle.

Ved første besøg hos borgerne informerede jeg om strukturen i forløbet: 1-2 besøg og telefonisk kontakt på andre dage. Jeg fik optaget anamnese, fik introduceret til registreringsskema, selvvurderingsskema og lavet de fysiske test der var mulige.
Begge mine borgere havde deres eget udstyr, den ene et Garmin-ur og den anden en IPhone med sundheds-app.

Det virkede til at være ok for borgerne, at udfylde skemaer og gennemgå test.
Jeg fandt ud af, hvor vigtigt det er, at man har en tydelig struktur og at man som professionel viser viljen til at opbygge en god relation til borgeren.

Det var svært at komme ud til den ene borger, da hun virkede meget indelukket og stille. Jeg fik efterhånden brudt isen med snak.

Vi var ude at gå, hvor jeg kunne se, at borgeren forstod at bruge sit udstyr. Efterhånden fik jeg skabt en bedre relation til borgerne og blev derved klogere på deres ressourcer og hvad der motiverede dem.

Jeg var heldig at komme ud til en meget positiv borger på mit første besøg. Hun var i 40'erne, motiveret og taknemmelig for at kunne deltage i forløbet. Hun fortalte, at hun havde ligget på sofaen i ca. 2 år, ville gerne være fysisk aktiv som hun tidligere havde været, men at hun ikke kunne tage sig sammen til det. Jeg tror at den personlige relation og at der var en 'der tog hende i hånden', havde stor betydning for at hun fra den ene dag til den anden, påbegyndte daglig fysisk aktivitet.
Den anden borger havde været inaktiv dels pga. manglende motivation og initiativ, og dels pga. smerter i knæet.

Jeg synes det har været mere krævende at være på, 1 til 1, i op til en time ad gangen, f.eks. i forhold til træning i grupper.

Mit fokus var ved afslutning af forløbet at hjælpe borgerne til at fastholde den daglige fysiske aktivitet og snakkede derfor med dem om det.

Jeg forsøgte at kombinere borgernes interesser med den fysiske aktivitet og forsøgte at spore mig ind på forskelligt.
Den ene borger var optaget af at tage billeder, og jeg opfordrede hende til at tage kamera med i Botanisk Have, hvor vi gik.
Borgerne fortalte mig, at de oplevede at den fysiske aktivitet påvirkede deres sind positivt og at registreringsskemaet hjalp dem til at få nye rutiner.
Skemaet kan bruges til at visualisere for borgerne, at det går den rigtige vej.
Skridttæller og registrerings- skema hjalp den ene borger, så hun bedre kunne dosere sin træning i forhold til knæsmerter. F.eks. fik hun mange smerter ved 5-6000 skridt, men kunne gå 2-3000 med færre smerter. Derved blev det visuelt for hende, hvor meget/lidt hun kunne for at undgå smerter. Alter-nativet var inaktivitet, som hidtil, pga. frygten for smerter, men skemaet hjalp hende til at strukturere det.

Det kunne have været en fordel for os som studerende, at der havde været en større tydelighed omkring de fysiske test og hvad vi skulle. At vi havde haft tid til at læse testmanualen til 10 m gangtest, gennemgå den og havde fået sparring på det inden mødet med borger.
Det blev for ustruktureret.

Den personlige relation – 1 til 1 – har uden tvivl, haft en positiv betydning for forløbet. At vi kommer ud til dem og at det er den samme, der kommer.
Pga. borgernes problem-stillinger/psykiatriske diagnoser, har jeg tænkt mere over hvad jeg sagde og hvordan. Jeg har været mere opmærksom på at lytte. Borgerne åbnede sig mere op i forhold til problemer og udfordringer, jo flere gange man så dem.

Det har været en spændende og udfordrende opgave, at deltage i som studerende. Det er en god metode til at arbejde med tidlig opsporing og sundhedsfremme.
Borgerne responderede positivt, blev motiverede og deltog aktivt i forløbet.
De var motiverede for at anvende deres udstyr og at registrere deres daglige skridt i skemaerne.
Det er en god måde at arbejde på for os som studerende, en anderledes og spændende målgruppe, som giver os god træning i at opbygge relationer, optage anamnese, udføre test osv. Opgaven er mindre tidskrævende og derved ikke så kompliceret som andre opgaver.